



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du bequem im Shop bestellen.

#### GEFRO GmbH & Co. KG

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0

Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Spargelragout mit Parmesanküchlein

- 60 g GEFRO Helle Soße
- GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia
- 1 Liter Milch, 1,5 % Fett
- Salz
- 70 g Polentagrieß
- 50 g Parmesan, frisch gerieben
- 1 Ei, Kl. M
- 30 g Butter
- Etwas Butter für die Förmchen
- 400 g grüner Spargel
- 600 g weißer Spargel
- 1 Schalotte
- 12 g Kirschtomaten
- Zucker
- 1 TL Zitronensaft, frisch gepresst
- 1 Bund Basilikum

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Spargelragout mit Parmesanküchlein

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 55 Minuten

Nährwerte pro Portion:

15 g Fett 43,7 g Kohlenhydrate 24,8 g Eiweiß 6,4 g Ballaststoffe  
410 kcal Brennwert

### 1 Parmesanküchlein vorbereiten:

Den Ofen auf 180 °C vorheizen.

500 ml Milch mit etwas Salz und GEFRO BIO Würzmischung Bella Italia aufkochen.

70 g Maisgrieß langsam einrühren und bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren köcheln, bis eine dicke, feste Masse entsteht.

Vom Herd nehmen und 50 g frisch geriebenen Parmesan einrühren.

### 2 Polentamasse vollenden:

1 Ei trennen.

Das Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen.

10 g Butter und das Eigelb unter die Polenta rühren, dann das Eiweiß vorsichtig unterheben.

4 kleine ofenfeste Förmchen mit Butter einfetten, die Masse einfüllen und ca. 30 Min. backen.

### 3 Spargel schneiden:

400 g grünen Spargel putzen und die holzigen Enden entfernen.

600 g weißen Spargel schälen und ebenfalls von den Enden befreien.

Beide Sorten in schräge, ca. 4 cm lange Stücke schneiden.

1 Schalotte fein würfeln und 12 Kirschtomaten halbieren.

#### **4 Ragout zubereiten:**

20 g Butter in einer Pfanne schmelzen und die Schalottenwürfel darin andünsten.

Den Spargel zugeben, kurz mitdünsten und mit einer Prise Salz und Zucker würzen.

500 ml Milch angießen und erwärmen.

60 g GEFRO Helle Soße einrühren und aufkochen lassen.

Die Kirschtomaten zugeben und das Ragout etwa 4 Min. köcheln.

1 TL Zitronensaft und gezupfte Basilikumblätter unterrühren.

#### **5 Anrichten & Servieren:**

Die Parmesanküchlein aus dem Ofen nehmen und zusammen mit dem cremigen Spargelragout servieren.

##### **Tipps & Varianten**

Tipp: Die Parmesanküchlein lassen sich wunderbar vorbereiten - sie schmecken frisch gebacken, aber auch lauwarm hervorragend.

Variante: Für eine kräftigere Note kann zusätzlich etwas frisch geriebener Parmesan über das fertige Ragout gestreut werden.